

[ELENA PRAVATO](#) - 17 OTTOBRE 2022 - 10:01

## **Come risparmiare sulla spesa mangiando sano grazie a queste offerte**

Siamo ormai in autunno inoltrato e i frutti e le verdure di stagione sono quasi tutti disponibili. Facendo riferimento alla Borsa Merci Telematica Italiana, possiamo prevedere quello che sarà l'andamento dei prezzi. La società del Sistema Camerale Italiano, infatti, raccoglie i dati dei prezzi nei mercati all'ingrosso e ogni settimana grazie al servizio "Borsa della Spesa" ci offre indicazioni sul rapporto qualità prezzo dei prodotti ortofrutticoli. La dieta mediterranea è ricca di frutta e verdura e mangiare sano significa seguire una dieta ricca di entrambi. Vediamo quindi cosa comprare questa settimana e come fare una buona spesa con pochi euro grazie alle offerte.

### **Come risparmiare sulla spesa mangiando sano con i prodotti della stagione autunnale**

Secondo la BMTI, le castagne hanno raggiunto un livello qualitativo eccellente e una buona disponibilità in termini quantitativi. Stessa cosa vale per i marroni. Quindi non dimentichiamo di acquistare questo frutto di stagione. Fra le offerte settimanali dei maggiori marchi della GDO troviamo, ad esempio, le catene Iper ed Eurospin che mettono in offerta le castagne made in Italy a 4,99 al kg.

### **La frutta di stagione di ottobre in offerta**

Sta per avviarsi a conclusione la campagna di raccolta del filo d'India mentre l'uva da tavola continua ad avere ottimi livelli di qualità anche se la domanda è scarsa.

Nei negozi Pam troviamo sia l'uva bianca sia l'uva nera da tavola, prodotta in Italia a soli 0,99 euro al kg.

Strudel, crostate, mele cotte o mele candite per Halloween sono garantiti questa settimana. Come segnala la BMTI inizia ad arrivare sui banchi dei supermercati il nuovo raccolto delle mele di montagna. Nei negozi Penny possiamo trovare le mele Gala e le Golden ad 1 euro al kg. Da Carrefour le mele hanno una quotazione di 0,99 al kg. Da MD con 0,69 euro possiamo comprare un chilo di mele Golden o Gala.

Le pere sono un altro frutto autunnale e secondo la BMTI hanno ancora un ottimo rapporto qualità prezzo. Da Aldi potremmo acquistare la varietà Williams a 1 euro al kg.

### **Dai broccoli alla verza sino alle zucche: 5 kg di verdura a 5,50 euro**

Si avvicina Halloween e nei supermercati è tempo di zucca in offerta. Secondo la BMTI la zucca italiana è in piena stagione con buona qualità e prezzi nella media. Nei punti vendita troveremo sia le zucche decorative sia le varietà migliori da cucinare cioè la Delica e la

Moscata. Mentre potremo utilizzare la prima da fare al forno o con [una lasagna filante anche senza besciamella](#), la seconda è perfetta per preparare ravioli, risotti o riipieni. Da Carrefour la zucca è disponibile a 0,99 euro al chilo mentre da Bennet sia la varietà Delica che la Moscata sono in offerta a 0,89 euro al kg.

La varietà Butternut dalla forma a fungo, ottima da cuocere al forno è proposta da Lidl a 0,79 euro al chilo. Nei supermercati a marchio Dem la verza è in vendita al prezzo speciale di 0,99 al chilo. Prezzo eccellente da Despar per i broccoli a 1,79 euro al kg.

Ecco quindi come risparmiare sulla spesa mangiando sano e facendo il pieno di vitamine, fibre e antiossidanti.